

7月の給食だより

令和元年7月1日
くもぎ保育園

梅雨が明けず毎日、ジメジメと蒸し暑いですが子どもたちは元気いっぱい遊んで、給食もモリモリ食べています。

今月からは楽しみにしていた水遊びの始まりです！水遊びでは冷えた身体を温めるために、いつも以上にエネルギーを使い体力を消耗してしまいます。朝ごはんをしっかり食べてきましょう。



☆今月の目標☆

- ◎ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう
- ◎ 手を綺麗に洗いましょう
- ◎ 背筋を伸ばして食べましょう



どうして夏バテするの？！

夏は体に熱がこもります。そして、たくさん汗をかきエネルギーを作り出すときに必要なビタミン B 群が排出されてしまいます。それが原因で、体がだるくなったり、眠たくなったりするのです。

ビタミン B をたくさん含む食材として子どもたちも大好きな豚肉があげられます。保育園では豚肉のしゃぶしゃぶサラダや生姜焼き、みそ焼きなどに变身して登場してきます。おうちでも豚肉料理に野菜をたっぷり添えて、夏に負けないメニューを取り入れてみて下さい！

親子で一緒にクッキング♪

★夏野菜カレー★

材料:豚肉、たまねぎ、にんじん、なす
じゃがいも、かぼちゃ、トマト
カレールウ、コンソメ、あぶら

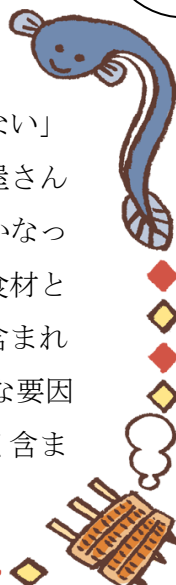
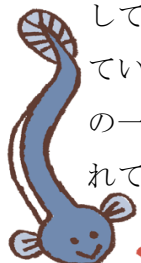
作り方

- ① 豚肉、野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉と野菜を炒める。水をいれて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 調味料を入れて味付けする。



土用の丑の日

「丑の日に『う』のつく物を食べると夏バテしない」という民間伝承をヒントに、江戸時代のうなぎ屋さんが始めた「土用の丑の日」は、栄養的にも理にかなったものとして今に伝えられています。スタミナ食材として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材といえます。



保育園では 25 日にウナギを食べる予定にしています！ウナギパワーで暑い夏を乗り切りたいと思います!!